













日 よび (曜日)	牛乳	主食 ごはん・パン	献 立 名	食 品 名					
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)			
1 (月)		むぎごはん	とりにくのさっぱりになすのとピーマンのみそいためしそとごまのふりかけ	こめ おおむぎ さとう	しょうぶつゆ ごま	とりにく ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン しそこ	しょうが にんにく たまねぎ なす
2 (火)		むぎごはん	なつやさいカレー コーンサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しょうぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ コーン ズッキーニ
3 (水)		むぎごはん	いわしのかばやきどんぶり たなばためん こまつなとキャベツのごまあえ しょうなんゴールドゼリー	こめ おおむぎ でんぶん さとう ふ ひやむぎ	しょうぶつゆ ごま	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ こまつな	とうがん キャベツ しょうなんゴールドゼリー
4 (木)		むぎごはん	マーボー豆腐 パンサンスウ	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	しょうぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ちやし
5 (金)		ロールパン	ひじきのわふうスパゲッティ ミネストローネ ゆでとうもろこし	ロールパン スパゲッティ	しょうぶつゆ	ぶたにく まぐろオイルづけ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし
8 (月)		むぎごはん	チンジャオロースー ちゅうかめんいりスープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ちゅうかめん	しょうぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ちやし たまねぎ
9 (火)		むぎごはん	しいらのヤンニョムソースかけ あおなととうふのスープ	こめ おおむぎ こめこ でんぶん さとう	しょうぶつゆ ごまあぶら	しいら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ
10 (水)		こめこいりパン	だいずのチリソースに ひじきサラダ	こめこいりパン こめこ さとう	しょうぶつゆ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマトに	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン にんにく
11 (木)		むぎごはん	あつあげとやさいのそぼろに ごますあえ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しょうぶつゆ ごま	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにやく ちやし たまねぎ キャベツ
12 (金)		こくとうパン	ほきのミートソースやき やさいスープ じゃがいものバターに	こくとうパン こめこ じゃがいも さとう	しょうぶつゆ バター	ほき とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ
16 (火)		むぎごはん	いかのかりんあげ ぼんじる きゅうりのあさづけ	こめ おおむぎ こめこ でんぶん	しょうぶつゆ	いか みずぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ さやいんげん	ごぼう たまねぎ なす えだまめ きゅうり
17 (水)		むぎごはん	ハヤシライス わかめサラダ すいか	こめ おおむぎ さとう こむぎこ	しょうぶつゆ	ぶたにく まぐろオイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマトに	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ すいか

※物資の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。